

## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.**





# PRINCIPIAE O DIA BEM

Com um bom almoço

FRUCTA

CEREAL

LEITE

Isto faz a comida

NUTRITIVA

BOA DE COSINHAR

BOA

BARATO

Os mantimentos que o Governo nos pede para comer

## USAE FRUTA

As fructas ajudam a ter os nossos corpos em boa saude e evitam as constipações.

Usae fructas frescas, quando for possivel.

Usae ameixas, maçã sêcca, damascos sêccos. Mettei estas fructas em agua todas as noites e cosei-as o tempo sufficiente para serem servidas.

Usae tamaras e passas. Isto é uma bôa ajuda para os cereaes, dez minutos antes de tirados do fogão. Depois não necessitaes de assucar.

Usae bananas maduras com casca escura. As bananas com casca verde ou amrella custam a digerir se não forem cosidas.



# USAES CREAES

Milho-machucado, farinha de aveia, arroz, rolão.

Isto é mais barato do que a comida denominada "prompto-a-comer", para o almoço. A comida "prompto-a-comer" para o almoço, pôde custar 15 centavos o pacote grande, mas se o pacote contiver simplesmente um quarto de libra—60 centavos a libra para cereal. Isto é oito ou dez vezes mais dispendioso que o milho-machucado (corn-meal) a 6 ou 7 centavos a libra. Olhae para o peso impresso no pacote e comprae o maximo pelo vosso dinheiro.

Milho-machucado e farinha de aveia (oatmeal), só é bom, quando bem cosido. Muita gente deita-lhe muito sal e não o deixa cozer o tempo sufficiente.

Para coser milho-machucado, sufficiente para cinco pessoas  $1\frac{1}{2}$  copo de milho-machucado, 2 colheres de chá de sal com 5 ou 6 copos de agua. Deixaes a agua com o sal ferver. Deitae-lhe o milho-machucado vagarosamente. Não o deixeis engranzoar. Cosei-o pelo menos 30 minutos. E' melhor quando é cosido durante tres horas ou durante a noite. Usae a caldeira dobrada, atraç do fogão, ou pouco lume para o cosinhar.

Para farinha de aveia (oatmeal), usa-se  $2\frac{1}{2}$  copos de grão machucado,  $2\frac{1}{2}$  colheres de chá de sal, 5 ou 6 copos de agua. Fazei a agua ferver. Deitae o grão machucado vagarosamente na agua a ferver e tende-o ao lume por uma hora ou durante a noite.

Comei este cereal com leite ou xarope ou com manteiga ou coisa que a substitua. Não necessitaes de pão.

Uma grande porção de milho machucado (corn-meal), ou farinha de aveia (oatmeal), pôdem ser cosidos ao mesmo tempo. Deitados depois n'uma caldeira grossa e posta esta em logar frio pôde ser conservado por alguns dias. Sabeis o quanto é bom uma fatia da cosedura da farinha de aveia?

Em logar do almoço usual, podeis ter pão—preferi um pão da guerra. Pão de milho com leite é delicioso.

## FAZEI USO DE LEITE

O leite é uma comida excellente. Um quartilho de leite dá-vos mais sustento do que uma libra de carne.

Creanças especialmente necessitam-o para crescerem e serem fortes e saudaveis. Tambem é bom para as pessoas que estão crescendo. Dae a cada creança, pelo menos um copo de leite para o almoço. Bebei-o quente ou frio, ou fazei uso d'elle com cereaes, ou misturado com cacao. Ainda que seja por alto preço o leite é sustento barato para as creanças.

Não se deve dar café e chá ás creanças, porque não é sustentavel. Deixaes a gente grande fazer uso d'elles, e não deixeis as creanças sequer proval-os. A bebida das creanças é o leite.

## USE CEREALS

---

Corn-meal mush, oatmeal, rice, hominy (grits).

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound—60 cents a pound for cereal. This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weight printed on the package and get the most for your money.

Corn meal and oatmeal are good only when well cooked. Many people use too little salt and don't cook them long enough.

To cook corn-meal mush for five people use  $1\frac{1}{2}$  cups corn meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water. Bring salted water to a boil. Stir in the corn meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or overnight. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

For oatmeal use  $2\frac{1}{2}$  cups rolled oats,  $2\frac{1}{2}$  teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or overnight.

Eat the cereal with milk or syrup or butter or butter substitutes. You don't need bread besides.

A large amount of corn meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread—preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

---

## USE MILK

Milk is an excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep well. It is good for grown people, too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price milk is a cheap food for children.

No Coffee and Tea for Children: They are not food. Let the grown people have them if they want them, but do not give the children even a taste. The children's drink is milk.



# START THE DAY RIGHT

With a good breakfast

FRUIT

CEREAL

MILK

These make a meal—

NOURISHING

EASY TO COOK

GOOD

CHEAP

*Of foods the Government asks us to eat*

## USE FRUIT

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water overnight and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish yellow skins are hard to digest unless cooked.

UNITED STATES LEAFLET No. 1

